MUNICÍPIO DE ALMADA
CÂMARA MUNICIPAL

EDITAL N.º 363/2026

Eu, **ELSA MARIA ALVES CORREIA HENRIQUES,** no uso dos poderes que me foram delegados pela Sra. Presidente da Câmara Municipal de Almada, através do Despacho n.º 14710/2025, publicado no Diário da República n.º 237/2025, Série II, de 10 de dezembro, **torno público** o **Protocolo de Colaboração 2026/2027 – Programa Municipal "Alma Sénior"**, em anexo ao presente edital e que dele faz parte integrante, celebrado entre o **Município de Almada**, a **Junta de Freguesia da Costa da Caparica** e a **Associação Filósofo Holística, Desportiva e Cultural Sakura**, em 29 de outubro de 2026, conforme minuta aprovada na Reunião Ordinária de 21 de setembro de 2026.

E para constar se passou o presente edital e outros de igual teor que vão ser afixados nos lugares de estilo.

Almada, 30 de outubro de 2026

A Secretária Geral,
(Despacho n.º 14710/2025 - DR 2ª série n.º 237 de 10/12/2025)

Elsa Henriques

PROGRAMA MUNICIPAL "ALMA SÉNIOR"

PROTOCOLO DE COLABORAÇÃO 2026/2027

MUNICÍPIO DE ALMADA

JUNTA DE FREGUESIA DA COSTA DA CAPARICA

ASSOCIAÇÃO FILÓSOFO HOLÍSTICA, DESPORTIVA E CULTURAL SAKURA

A celebrar entre:

Primeiro Outorgante: Município de Almada, através da Câmara Municipal, Pessoa Coletiva n.º 500 051 054, com sede no edifício dos Paços do Concelho – Largo Luís de Camões, 2800 - 158 Almada, neste ato representado pela Presidente da Câmara Municipal, Inês Medeiros (ou Vereador com poderes delegados para o efeito, nos termos do disposto no Despacho n.º 14829/2025, de 2 de dezembro, publicado no Diário da República n.º 240, 2.ª Série, de 15 de dezembro e nos termos e para os efeitos do disposto no n.º 2 do artigo 36.º do Regime Jurídico das Autarquias Locais (RJAL), aprovado no Anexo I da Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro, na sua versão atual), adiante também designado abreviadamente como o **"Município"**, ou **Primeiro Outorgante**,

e,

Segundo Outorgante: **Junta de Freguesia da Costa da Caparica**, com número de Pessoa Coletiva nº 505 238 748, representada neste ato por Vanessa Krause, na qualidade de Presidente, com poderes para o ato, adiante designado abreviadamente por **JFCC** ou **Segundo Outorgante**;

e,

Terceiro Outorgante: **Associação Filósofo Holística, Desportiva e Cultural Sakura**, entidade sem fins lucrativos, com número de Pessoa Coletiva n.º 518 238 911, representada neste ato por Rúben José Lopes Avelar, na qualidade de Presidente da Direção, com poderes para o ato, adiante designado abreviadamente por **AFHDCS** ou **Terceiro Outorgante**.

Considerando que:

- A Constituição da República Portuguesa, de 1976, consagra no artigo 79.º o direito de todos os cidadãos à cultura física e ao desporto, reconhecendo o seu contributo para o desenvolvimento integral da pessoa. Esta orientação é reforçada pela Lei de Bases da Actividade Física e do Desporto (LBAFD), aprovada pela Lei n.º 5/2007, de 16 de janeiro, na sua

versão atual, que afirma o desporto como um fator essencial na formação individual e no progresso social. Neste contexto, é clara a responsabilidade das entidades públicas em assegurar o acesso generalizado à prática de atividade física;

- Promover a atividade física e o desporto, enquanto pilares da saúde e do desenvolvimento humano, é uma prioridade estratégica. Para tal, é fundamental garantir equipamentos adequados, uma programação regular e acessível de atividades e condições que eliminem barreiras à participação de toda a população;
- Num país onde o sedentarismo continua a ser uma realidade preocupante, torna-se imperativo criar oportunidades que incentivem hábitos de vida mais ativos e saudáveis, contribuindo para uma melhor qualidade de vida;
- O Município deve assumir um papel ativo, comprometendo-se com uma oferta abrangente, inclusiva e com verdadeiro impacto na comunidade. Isso implica não só otimizar os recursos próprios, mas também reforçar a cooperação com o tecido associativo desportivo, cuja capacidade organizativa e dinamismo são essenciais para o sucesso das políticas locais;
- O envelhecimento demográfico é uma realidade crescente, é essencial implementar medidas específicas que promovam o acesso da população idosa à prática regular de atividade física. Os benefícios são amplamente reconhecidos: melhoria da condição física, redução dos riscos associados ao envelhecimento, aumento da autoestima e promoção de um envelhecimento mais ativo, saudável e equilibrado.

O Município de Almada compromete-se a dar continuidade e a reforçar o Programa Municipal "Alma Sénior", aprofundando a articulação com as Freguesias e com as Associações locais, numa lógica de rede que potencie sinergias, otimize recursos e amplie o impacto da intervenção. Neste enquadramento, o Programa Municipal "Alma Sénior", dirigido a munícipes com 60 ou mais anos de idade, constitui uma estratégia estruturante de promoção da saúde, do bem-estar físico e emocional e da melhoria da qualidade de vida da população sénior do concelho. O modelo de funcionamento assenta em parcerias estratégicas e prevê a comparticipação dos participantes, determinada de acordo com escalões sociais definidos com base no rendimento coletável (IRS), promovendo a equidade no acesso. A descentralização pelas várias freguesias e o envolvimento ativo das associações parceiras têm permitido, ao longo dos anos, alargar significativamente o número de participantes e consolidar o Programa Municipal "Alma Sénior" como uma referência na promoção da atividade física e na valorização da população sénior no concelho de Almada.

O Programa organiza-se em três tipos de atividades complementares: atividades regulares, realizadas semanalmente e de forma contínua; atividades pontuais, desenvolvidas ocasionalmente e sem uma periodicidade definida; e ações de formação e sensibilização de literacia em saúde, que visam reforçar os conhecimentos da população sénior na gestão da sua saúde e bem-estar.

Nos termos do disposto na alínea u), do n.º 1 do artigo 33.º do Regime Jurídico das Autarquias Locais (RJAL), aprovado no Anexo I da Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro, na sua versão atual, e no n.º 3 do art.º 1.º das Normas de Funcionamento do Programa Municipal "Alma Sénior", aprovadas pela Câmara Municipal de Almada sob a proposta n.º 2025-392-DDJ, de 01/09/2025, e considerando que as Opções do Plano e Orçamento, no que concerne ao Eixo 8. Desporto e Juventude, contemplam a seguinte alínea:

*"(...) Desenvolver os Programas Municipais "Almada em Forma", "**Alma Sénior**", "Special Ludus", "Plano de Iniciação à Natação" e "Plano de Desenvolvimento do Xadrez" que revelam uma importância estratégica, destinando-se a incentivar a prática da atividade desportiva nos equipamentos municipais e no espaço público; (...)".*

É celebrado o presente protocolo de colaboração, o qual foi previamente aprovado em reunião da Câmara Municipal de Almada de 21/09/2026, e que se regerá pelas seguintes cláusulas:

CLÁUSULA PRIMEIRA

(Objeto)

1. O presente protocolo de colaboração constitui-se como instrumento de cooperação entre as partes, pelo estabelecimento de regras que viabilizem a promoção e aplicação do Programa Municipal "Alma Sénior", possibilitando o seu alargamento a toda a população sénior do concelho de Almada;
2. O Programa Municipal "Alma Sénior" visa, essencialmente, contribuir para a melhoria das condições de vida e bem-estar da população com idade igual ou superior a 60 anos de idade, de forma solidária e inclusiva, consubstanciadas nos seguintes objetivos:
   a) Sensibilizar a população com idade igual ou superior a 60 anos de idade para a prática de exercício físico, como meio de promoção do bem-estar, da saúde e da qualidade de vida;
   b) Contribuir para a promoção de uma política de "Desporto para Todos";

c) Diminuir os fatores de risco relacionados com o processo de envelhecimento, doenças cardiovasculares, metabólicas, mentais e quedas, combatendo a inatividade e sedentarismo da população;

d) Fomentar o convívio como valor social, cognitivo e cultural indispensável minimizando situações de isolamento e diminuição do risco de institucionalização;

e) Promover a prática de estilos de vida saudáveis proporcionando bem-estar físico, mental e social;

f) Facilitar o acesso da população sénior à prática de atividades físicas e desportivas, passeios pedestres, convívios, ações de sensibilização, entre outros.

CLÁUSULA SEGUNDA

(Estrutura do Programa e Locais de prática)

1. Todas as atividades do Programa deverão decorrer ao longo de um período de 10 meses, com início a 1 de outubro e termo a 31 de julho do ano civil seguinte;
2. As atividades do Programa devem decorrer em espaços localizados no território do concelho de Almada, podendo os participantes escolher livremente os locais onde desejam frequentar as atividades;
3. O Programa Municipal "Alma Sénior" integra três tipologias de atividades distintas:
    a) Atividades regulares – atividades com periodicidade semanal;
    b) Atividades pontuais – atividades sem periodicidade semanal;
    c) Atividades e ações de formação no âmbito da literacia em saúde.
4. O modelo de Programa tem as seguintes atividades regulares:
    a) Aulas Indoor - Ginástica Aquática, Natação, Yoga, Pilates, Treino Funcional, Danças Europeias, Danças de Salão, Dança e Movimento e Tai Chi;
    b) Atividades outdoor - Sessões de treino funcional, entre outras.
5. O modelo de Programa tem as seguintes atividades pontuais:
    a) Caminhadas;
    b) Comemorações do Dia Mundial da Atividade Física (6 de abril);
    c) Comemorações da Semana Europeia do Desporto (Dia do Desporto Sénior);
    d) Dia Mundial da Terceira Idade (28 de outubro).
6. O modelo de Programa tem as seguintes atividades e ações de formação no âmbito da literacia em saúde:
    a) novembro – Mês da Diabetes / Dia Mundial da Diabetes (14 de novembro)

b) fevereiro – Mês do Coração / Dia Mundial do Cancro (4 de fevereiro)

c) março – Mês da Nutrição / Dia Mundial da Atividade Física (6 de abril)

d) maio – Mês da Saúde Mental / Dia Mundial da Hipertensão (17 de maio)

7. O Programa prevê a inserção de novas iniciativas e atividades sempre que estas sejam consideradas pertinentes para o seu desenvolvimento. As novas propostas poderão ser apresentadas, de forma espontânea, por qualquer entidade parceira, sendo analisadas pelos serviços de Desporto do Município de Almada. Sempre que se revele necessário, o Município reserva-se o direito de reprogramar ou desmarcar iniciativas previamente agendadas, informando atempadamente os parceiros envolvidos.

CLÁUSULA TERCEIRA

(Funcionamento do Programa)

O Programa Municipal "Alma Sénior" rege-se pelas respetivas Normas de Funcionamento, aprovadas para o efeito pela Câmara Municipal de Almada, sob a proposta n.º 2025-392-DDJ, de 01/09/2025 (em anexo ao presente documento).

CLÁUSULA QUARTA

(Obrigações gerais)

As obrigações dos intervenientes neste Programa, nomeadamente o Município de Almada, as Freguesias e as Associações parceiras do concelho de Almada, são as estabelecidas respetivamente nos artigos 6.º, 7.º e 8.º das Normas de Funcionamento do Programa Municipal "Alma Sénior", aprovadas pela Câmara Municipal de Almada sob a proposta n.º 2025-392-DDJ, de 01/09/2025, que integram o presente documento.

CLÁUSULA QUINTA

(Obrigações do Primeiro Outorgante)

Para além das obrigações decorrentes das Normas de Funcionamento do Programa Municipal "Alma Sénior", o Primeiro Outorgante obriga-se a atribuir ao Terceiro Outorgante uma comparticipação financeira no montante de 1 800,00€ (mil e oitocentos euros), a pagar após a assinatura do presente Protocolo.

CLÁUSULA SEXTA

(Obrigações do Segundo Outorgante)

As obrigações do Segundo Outorgante decorrem das Normas de Funcionamento do Programa Municipal "Alma Sénior em vigor.

CLÁUSULA SÉTIMA

(Obrigações do Terceiro Outorgante)

Para além das obrigações decorrentes das Normas de Funcionamento do Programa Municipal "Alma Sénior", o Terceiro Outorgante obriga-se a:

a) Ceder a instalação desportiva (...);

b) Assegurar 10 aulas/mês da modalidade/atividade (...).

CLÁUSULA OITAVA

(Incumprimento)

Sem prejuízo de outras sanções aplicáveis, o não cumprimento das obrigações acordadas implicará a suspensão da participação no respetivo Programa, bem como a restituição da comparticipação financeira atribuída, conforme disposto no Artigo Décimo Segundo das Normas de Funcionamento do Programa Municipal "Alma Sénior".

CLÁUSULA NONA

(Dados Pessoais)

1. A recolha e tratamento de dados pessoais, serão apenas tratados para a concretização do presente protocolo;

2. Cabe ao Segundo e Terceiro Outorgantes assegurar e comprovar a confidencialidade e o tratamento dos dados pessoais, em conformidade com a sua política de proteção de dados.

CLÁUSULA DÉCIMA

(Acompanhamento e Controlo do Protocolo)

O acompanhamento e o controlo do presente Protocolo de Colaboração serão efetuados pelos Serviços de Desporto do Município de Almada, assistindo-lhes o direito de, por si ou através de terceiros, fiscalizar a sua execução.

CLÁUSULA DÉCIMA PRIMEIRA

(Omissões)

1. Os casos omissos e eventuais dúvidas suscitadas na interpretação e aplicação do presente protocolo, serão esclarecidas e reguladas de comum acordo pelas partes outorgantes, considerando a solução mais favorável à prossecução dos fins e objetivos assumidos no presente protocolo;
2. As que não possam ser resolvidas pelo recurso aos critérios legais de interpretação e integração de lacunas, são decididos pelo Município de Almada.

CLÁUSULA DÉCIMA SEGUNDA

(Entrada em vigor e vigência)

O presente protocolo de colaboração entra em vigor no início da época desportiva 2026/2027, vigorando até final da mesma.

Celebrado em triplicado, ficando um exemplar para cada Parte.

Almada, 22 de setembro de 2026

Pelo Município de Almada

Assinado por: **Filipe Alexandre Pardal Pacheco**
Data: 2026.10.29 01:47:45 +0000
Certificado por: **SCAP Autárquico – Administração Eleitoral**
Atributos certificados: **Vereador da Câmara Municipal de Almada**
CHAVE MÓVEL

(Filipe Alexandre Pardal Pacheco)

Pela Junta de Freguesia da Costa da Caparica

(Vanessa Krauze)

Pela Associação Filósofo Holística, Desportiva e Cultural Sakura

(Rúben José Lopes Avelar)